

Spis treści

O autorkach	7
O serii	9
Podziękowania	12
Rozdział 1	
Wstępne informacje dla terapeutów	13
Rozdział 2	
Diagnoza – ocena nasilenia objawów	51
Rozdział 3	
Elementy składowe terapii ekspozycji i powstrzymania reakcji	67
Rozdział 4	
Sesja pierwsza: planowanie terapii – część 1	85
Rozdział 5	
Sesja druga: planowanie terapii – część 2	99
Rozdział 6	
Sesja trzecia: ekspozycja i powstrzymanie reakcji – wprowadzenie ekspozycji <i>in vivo</i>	115
Rozdział 7	
Sesja czwarta: ekspozycja i powstrzymanie reakcji – wprowadzenie ekspozycji wyobrażeniowej	127
Rozdział 8	
Sesje pośrednie: kontynuacja ekspozycji i powstrzymania reakcji	135
Rozdział 9	
Sesja ostatnia	141
Rozdział 10	
Najczęstsze problemy w terapii ekspozycji i powstrzymania reakcji ..	145
Aneks 1	
Informacje o pacjencie i zaburzeniu	155

Aneks 2	
Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne: przydatne informacje	161
Aneks 3	
Przykładowy formularz samoobserwacji	164
Aneks 4	
Formularz samoobserwacji	165
Aneks 5	
Harmonogram spotkań	167
Aneks 6	
Zasady rozmów telefonicznych z terapeutą	168
Aneks 7	
Notatki z rozmów telefonicznych	170
Aneks 8	
Plan terapii	171
Aneks 9	
Informacje na temat terapii ekspozycji i powstrzymania reakcji w przypadku zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego	175
Aneks 10	
Hierarchia ekspozycji	182
Aneks 11	
Formularz zapisu ekspozycji dla terapeuty	184
Aneks 12	
Zasady powstrzymywania się od wykonywania czynności natrętnych	187
Aneks 13	
Formularz zapisu ekspozycji <i>in vivo</i> wykonywanej samodzielnie	189
Aneks 14	
Scenariusz ekspozycji wyobrażeniowej	191
Aneks 15	
Formularz zapisu ekspozycji wyobrażeniowej wykonywanej samodzielnie	193
Aneks 16	
Wskazówki dotyczące normalnych zachowań	195
Bibliografia	197